

Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional
CHP

Data do boletim
Julho 2013

Volume 1, Edição 5

centro hospitalar
do Porto

Editorial

A actividade profissional para ser bem sucedida deve implicar uma actividade noutros contextos, tais como, pessoal, social, familiar, de forma serena e satisfatória.

A época do Verão é propícia a melhorar as interactividades com a natureza, bem como a prática de estilos de vida saudável e convívios descontraídos e alargado em nº de pessoas e sem pressão de horários.

Durante este período tente pôr em pratica, actividade de lazer, que estariam um pouco esquecidas.

Desfrute das condições naturais da sua cidade, região e do país.

As actividade de promoção de estilos de vida saudável permite-nos encarar as dificuldades futuras com uma capacidade de resiliência superior e assim minimizar as adversidades que

naturalmente vamos ter de suportar e resolver.

Boas Férias e bom trabalho .

Ao dispor,

O Director SSO

António Barroso



Nesta edição:

Programa de Prevenção e Controlo exposição agentes biológicos	1
Promoção de Saúde no Local de Trabalho	2
Programa Prevenção dos Acidentes de Trabalho	2
Programa de Prevenção das Lesões músculo-esqueléticas LMET	3
Programa de Prevenção das LMERT com EDV	3
Dicas	4

Programa de Prevenção e Controlo de Exposição a agentes biológicos

A actividade hospitalar implica a exposição a vários factores de risco profissional. O risco biológico será um dos que provoca maior preocupação aos trabalhadores. Uma das formas de minimizá-lo ou elimina-lo é a utilização de boas práticas, bem como a utilização de equipamento hospitalar cada vez mais seguro, nomeadamente contra a exposição a agentes biológicos.

No CHP, a aquisição de equipamento com sistemas de protecção é uma realidade.

Neste momento, existe equipamento que está em análise, tais como, agulha de gasimetria com protecção passiva; butterfly com câmara de recolha da agulha, ou seja a opção institucional é a redução da manipulação de material coto perfurante.

Para a tomada de decisões, é pertinente a análise dos dados relativamente à sinistralidade com risco biológico:

- AT com exposição a fluidos nos enfº e médico, ajustada é semelhante;
- Nº Exp./ picadas estável;
- Nº Exp./ contacto diminuiu;
- Total exposição por camas estável;
- Exposição fluidos 30 % total AT
- Picadas 22% total AT
- 10% exposição fluidos eram de fonte HCV +
- 13.5% exposição fluidos eram de fonte HIV+

	2011	2012
Total de AT por exposição fluidos	108	102
Total de AT por exposição percutânea (picada)	78	77
Total de AT por exposição cutânea/ mucosa	30	25

Categoria profissional			
Enfermeiro	Picada	32 (41%)	30 (39%)
	contacto	17 (56%)	16 (64%)
Médico	Picada	26 (33,3%)	32 (41%)
	contacto	16 (53,5%)	5 (20%)
Ass. Op.	Picada	8 (10%)	13 (17%)
	contacto	4 (13,3%)	3 (12%)

taxa exposições por nº camas			
Taxa por 100 camas	Picada	10,5	10,4
	contacto	4	3,3

Pontos de interesse especiais:

- Programa Prevenção e Controlo das Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com equipamento dotado de visor (EDV)
- Inscrição para Vacinação Antigripe sazonal até ao dia 31 Agosto de 2013

Programa de Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho

A sinistralidade laboral é um problema de todos.

Todos os colaboradores do CHP devem privilegiar a prática profissional de acordo com os procedimentos instituídos.

A partir do momento em que os colaboradores tem na sua posse os seguintes instrumentos de trabalho:

- Conhecimento dos procedimentos escritos;
- Formação;
- Equipamento de protecção individual.

a qualificação dos eventos ocorridos durante o tempo de trabalho, pode ser dificultada e ocorrer algumas situações de descaracterização como acidentes de trabalho.

Dados comparativos CHP (1º Semestre 2012 e 2013)

- Redução do nº total de AT (n 15);
- Redução Dias de Trabalho perdidos por AT - (n 60);
- Redução de AT por esforços excessivos - cerca de 40%;
- Restantes Tipos de AT- estável,
- Aumento quase para dobro AT na Via Publica,
- Redução para metade, dos AT ocorridos nos corredores;

“ Os acidentes são na sua maioria evitáveis, tudo depende de si “

	2012	2013
Total de AT até 31 Junho	179	164
Total de Dias de Trabalho Perdidos	832	772

Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	51	35
Picadas	39	40
Quedas	39	42
Pancada/Corte provocado por objectos	17	18
Exposição fluidos orgânicos	17	13

Local de Acidente		
Via Publica	20	37
Corredor	17	7
Blocos HSA	18	19
SU	15	19

Promoção da Saude no local de Trabalho (PSLT)

A PSLT não significa simplesmente o cumprimento da legislação que regula a saúde e segurança, implicando também **o envolvimento activo dos empregadores em prol da melhoria da saúde e bem-estar global dos trabalhadores.** Neste processo, é essencial envolver os trabalhadores e ter em conta as suas necessidades e os seus pontos de vista quanto à forma como o trabalho e o local de trabalho devem ser organizados.

A promoção da saúde no local de trabalho, ao proporcionar aos trabalhadores bem-estar e saúde acrescidos, tem **muitas consequências positivas**, tais como a diminuição da rotatividade e do absentismo, o reforço da motivação e o aumento da produtividade, além de que contribui para transmitir uma melhor

imagem do empregador enquanto organização positiva e que se preocupa com o bem-estar do seu pessoal.

A promoção da saúde no local de trabalho visa, geralmente, diferentes aspectos e, na prática, está muitas vezes intimamente relacionada com a avaliação de riscos. Alguns dos aspectos da promoção da saúde no local de trabalho são:

- **Participação dos trabalhadores** no processo de melhoria da organização do trabalho;
- **Envolvimento activo e consulta dos trabalhadores** na melhoria do seu ambiente de trabalho;
- **Todas as medidas destinadas a melhorar o bem-estar no trabalho,**

por exemplo possibilidade de horário flexível ou de teletrabalho;

- Abordar a questão da **alimentação saudável no local de trabalho**, facultar informações sobre alimentação saudável, bem como disponibilizar pratos saudáveis na cantina ou instalações para os trabalhadores prepararem as suas próprias refeições;
- **Sensibilização para os efeitos nocivos do tabaco**, incluindo a oferta de participação gratuita em programas de cessação tabágica e a instauração da proibição de fumar nas instalações da empresa;
- **Promoção Saude Mental**;
- **Exercícios e actividade física**;
- **Vigilância periódica da saúde.**

Programa de Prevenção de Lesões Musculo Esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)

O trabalho tem sempre inerente factores de risco que podem provocar danos .

A nossa atitude deve ser eliminá-los ou reduzi-los a nível aceitável. Deve-se privilegiar a prevenção dos eventos adversos.

Para cumprir este desígnio, todos teremos de contribuir com um espírito de colaboração e de trabalho de equipa.

Na análise da sinistralidade , os AT que provocam LMERT, são aqueles que originam maior morbilidade, maior incapacidade e consequentemente maiores custos, seja para o sinistrado, para a empresa e até para a sociedade.

Assim para o SSO será sempre uma área de especial atenção de forma a minimizar o impacto na saúde e segurança dos trabalhadores, bem como, no CHP.

Dados comparativos CHP (1º Semestre 2012 e 2013)

- Redução do **nº total de AT** com LMERT (n 16)
- Redução **Dias de Trabalho perdidos** - 58 % (n 440) , em 2013 faltam dados da Companhia de Seguros (CIT)
- **Categoria** mais afectada (bem evidenciado) nos dois anos: Ass. Operacional (n 22) ;
- **Local do acidente** : naturalmente o Internamento o mais elevado, (maior nº de colaborador e tarefas de risco). De realçar a redução no Bloco Central,
- **Classe Etária**: mais elevada (30-39 anos).

	2012	2013
Total de AT por esforço excessivo até 31 Junho	51	35
Total de Dias de Trabalho Perdidos	752	312

Categoria profissional		
Enfermeiro	15	7
Ass. Operacional	29	22
Ass. Técnico	4	2
TDT(inclui fisioterapeuta)	4	4

Local de Acidente		
Via Publica	5	5
SU	1	4
Internamento	17	17
Bloco	6	0
Corredor	5	0
Classe Etária		
18-29 anos(n 588)	10	5
30 - 39 anos (n 1410)	18	17
40 - 49 anos (n1029)	10	5
50 - 59 anos (n 917)	14	8
> 60 anos (n 164)	14	8

Programa de Prevenção e Controlo de LMERT com Equipamento dotados de Visor (EDV)

- Na sequência das intervenções no passado, enquadradas no Programa de Prevenção e controlo das LMERT com Equipamento dotados de visor (EDV), o SSO vão incidir com maior acuidade, a vigilância nos colaboradores que trabalham diariamente com computadores (p. ex Ass. Técnicas) (4horas / dia ou 20 h/ semana)
- Este colaboradores estão sujeitos a vários factores de risco mas os mais habituais afectam especialmente o sistema osteo-

muscular, nomeadamente riscos derivados do uso de monitores e posturas forçadas e estáticas .

A vigilância de saúde destes colaboradores terá em atenção a área oftalmológica e osteomuscular (principalmente queixas a nível do tronco e membros superiores)

Esta vigilância de saúde será complementada com:

- visitas ao local de trabalho com elabora-

ção de relatório com recomendações,

- Ajudas técnicas (suporte de Monitor , apoio de pés, cadeira de ajuste em altura, etc.) ;
- Cartaz ;
- Auditorias;
- Correção do local de trabalho do ponto de vista ergonómico;
- formação ;



Serviço Saúde Ocupacional

Endereço:

R. D. Manuel II

Instalações CHP

4050 –345 Porto

Tel: 222077500

Fax: 226050211

Correio electrónico:

sso@hgsa.min-saude.pt

Estamos na Intranet
na área do DGO

Direcção



Director
Dr. António Barroso
Ext: 4248
director.sso@hgsa.min-saude.pt



Enfermeiro Chefe
Enf. Vitor Brasileiro
Ext: 4307
vitorbrasileiro.sso@chporto.min-saude.pt

Saúde no Trabalho



Médico do Trabalho
Dr. António Barroso
Ext: 4248
director.sso@hgsa.min-saude.pt



Médica do Trabalho
Dra. Amélia Marinho
Ext: 4309
ameliamarinho.sso@chporto.min-saude.pt



Enfermeiro do Trabalho
Enf. Vitor Brasileiro
Ext: 4307
vitorbrasileiro.sso@chporto.min-saude.pt



Enfermeira do Trabalho
Enf. Arminda Sobral
Ext: 4311
armindasobral.sso@chporto.min-saude.pt



Assistente Técnica
Teresa Vasconcelos
Ext: 4247
sso@hgsa.min-saude.pt



Assistente Técnica
Teresa Neves
Ext: 4247
sso@hgsa.min-saude.pt

Medicina Geral e Familiar



Medicina Geral e Familiar
Dra. Maria das Dores
Ext: 4152



Assistente Técnica
D. Albina Castro
Ext: 4150

Pense nisto...

Exercícios de relaxamento ajudam a dormir melhor e até, retomar hobbies antigos. Estas actividades podem ajudar na redução do stress diário.

Medidas de prevenção em situação de temperaturas elevadas

1. Procurar ambientes frescos ou climatizados mesmo durante a noite. Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 18 horas;
2. Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural mesmo durante a noite. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
3. Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor - doentes crónicos, idosos, crianças, grávidas e trabalhadores com atividade no exterior;
4. Doentes crónicos ou sujeitos a dieta com restrição de líquidos devem seguir as recomendações do médico assistente ou da Linha 808 24 24 24;
5. Visitar e acompanhar os idosos, em especial os que vivem isolados. Assegurar a sua correta hidratação e permanência em ambiente fresco;
6. Assegurar que as crianças consomem frequentemente água ou sumos de fruta natural e que permanecem em ambiente fresco. As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;
7. As grávidas deverão ter cuidados especiais: moderar a atividade física, evitar a exposição direta ou indireta ao sol e garantir ingestão frequente de líquidos;
8. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos na praia ou piscina, que não devem ser frequentadas entre as 11 horas e as 15 horas;
9. Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta. Escolher horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
10. Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente laborais, desportivas e de lazer no exterior.

Fonte: DGS